Tema 2. Alimentación y nutrición.

1) ¿Qué diferencia hay entre alimentación y nutrición? ¿Y entre alimento y nutrientes? ¿Cuáles son los principales nutrientes orgánicos? ¿Y los inorgánicos?

2) ¿En qué consisten las tres funciones que realizan los nutrientes? ¿Cuáles las llevan a cabo?

3) Nombrar: tres funciones del agua, tres de las sales minerales, tres ejemplos de glúcidos y tres de lípidos.

4) Busca información y nombra cinco proteínas indicando que función realizan.

5) Cita tres ejemplos de vitaminas ¿para qué sirve cada una de ellas?

6) Ordena glúcidos, lípidos y proteínas en orden decreciente de su contenido energético. ¿Qué valores posee cada uno de ellos?

7) ¿Qué es el valor calórico de un alimento? Calcula el de las lentejas.

8) ¿De qué depende la energía que necesita una persona diariamente?

9) ¿Qué es la tasa de metabolismo basal?

10) ¿Es lo mismo dieta que dieta equilibrada? Razona la respuesta

11) ¿Por qué hemos de evitar el consumo de bollería industrial?

12) A partir de la pirámide alimentaria indica en orden decreciente de cantidad que tipo de alimentos hemos de consumir en nuestra dieta equilibrada.

13) ¿Cuáles son las características de la dieta mediterránea?

14) ¿Qué diferencias hay entre dieta vegetariana y vegana?

15) Busca información e indica que caracteriza a las siguientes dietas y en que situación se recomienda cada una de ellas: hipocalórica, blanda, hipercalórica, pobre en grasas, baja en sodio y alta en hierro.

16) ¿Qué diferencia hay entre anorexia y bulimia? ¿Por qué consideramos a ambas trastornos psicológicos?

17) ¿Qué es el raquitismo? ¿Y la obesidad?

18) ¿Qué es una enfermedad carencial? Cita ejemplos.

19) ¿Cómo se contrae la Salmonelosis? ¿Cuál es el agente infeccioso? ¿Cuáles son sus síntomas? ¿Y sus signos?

20) Investiga y describe los siguientes métodos de conservación de alimentos: refrigeración, pasteurización, deshidratación, salazón, congelación, uperización, encurtido y ahumado. Cita ejemplos de alimentos así conservados.

21)¿Qué es un alimento transgénico? ¿Qué opinas sobre su creación y consumo?

22) Pega una etiqueta alimentaria en el cuaderno indicando sus conceptos esenciales.



